

«Утверждаю»

Генеральный директор

ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

Т. Н. Аврискина

«28» 03 2022 г.



«Согласовано»

Директор МБОУ школа № 0100, г. о. Самара

*Гуманов*

«28»

03

2022 г.



Основное двенадцатидневное цикличное меню  
(завтраков, обедов, полдников)  
в весенний период

Для муниципальных общеобразовательных учреждений г. о. Самара  
Возрастная группа с 12 лет и старше

Примечание: меню разработано в соответствии со сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников (М. П. Могильный 1983 г.; 2007 г.; 2017 г.) на основании СанПин 2.3/2.4.3590-20

# Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Основное 12 ти дневное меню 2022

День: понедельник

Сезон: Весна

Неделя 1, день 1

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
16,05	Ветчина порционно .	15	3,39	3,14		41,82								
173,01	Каша геркулесовая вязкая с маслом сливочным.	250/10	10,43	14,69	47,31	363,17	0,22	1,63	65		187,59	295,52	89,22	2,18
378,07	Чай с молоком	200/11	1,55	1,62	13,36	74,22	0,02	0,71	10,2		70,94	50,02	10,88	0,49
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
1 484	Маффины	55	3,05	13	34,76	268,24	0,03	0,02	25,03		67,84	56,71	10,81	0,7
<b>Итого за Завтрак</b>		571	20,67	33,32	110,85	825,96	0,3	2,36	100,23		332,07	421,75	114,81	3,73
<b>Обед</b>														
82	Борщ с капустой и картофелем с зеленью укропа	250/1	1,67	4,91	13,27	103,95	0,04	10,11	0,06		46,93	48,69	25,45	1,11
295,18	Котлеты рубленые из цыплят со сметанно-томатным соусом.	105	8,99	6,79	12,32	146,35	0,05	0,66	27,65		22,81	46,51	11,37	0,78
304,04	Рис отварной с маслом .	180	4,41	6,5	34,78	215,26	0,04		32,63		7,15	74,74	26,03	0,67
668,02	Напиток из чёрной смородины	200	0,21	0,08	16,5	67,56	0,01	42			17,6	6,93	8,64	0,32
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
<b>Итого за Обед</b>		826	21,97	20,32	120,25	751,76	0,26	52,77	60,64		116,99	263,27	93,99	4,71
<b>Полдник</b>														
449,01	Пирог "Школьный"	100	4,45	19,21	72,49	480,65	0,07	0,03	1,22		13,62	50,21	11,6	1,03
376,2	Чай с сахаром	250/14	0,13	0,03	14,02	56,85		0,06			14,97	5,15	5,3	0,55
<b>Итого за Полдник</b>		364	4,58	19,24	86,51	537,5	0,07	0,09	1,22		28,59	55,36	16,9	1,58
<b>Итого за день</b>			47,22	72,88	317,61	2115,22	0,63	55,22	162,09		477,65	740,38	225,7	10,02

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
15	Сыр порционно	10	2,63	2,66		34,46	0,01	0,07	21		0,1	60	5,5	0,07
209,01	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
173,02	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250/10	10,78	13,31	54,5	380,91	0,23	1,63	65		175,72	259,47	69,7	1,87
393,02	Чай с лимоном и сахаром	200/11/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
<b>Итого за Завтрак</b>		554,5	20,86	21,46	81,41	602,22	0,3	4,53	186		245,59	422,78	91,99	3,74
<b>Обед</b>														
102	Суп картофельный с горохом и зеленью укропа	250/1	5,31	3,97	21,68	143,69	0,2	6,38	20		44,15	89,78	37,42	2,07
279,07	Тефтели, тушеные со сметанно - томатным соусом	110	8,39	12,44	10,37	186,96	0,03	0,3	12,54		22,44	86,77	13,81	1,26
314,1	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180	5,45	6,01	24,54	174,05	0,12		25,2		20,12	130,25	87,3	2,91
349,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
<b>Итого за Обед</b>		831	25,9	24,46	117,84	795,06	0,47	7,08	58,04		163,29	408,6	169,08	9,32
<b>Полдник</b>														
993	Плюшка "Московская"	100	7,38	9,74	60,18	357,9	0,3		9,6		24,16	63,92	11,26	0,98
389,01	Сок в ассортименте	250	0,75	0,5	40,75	170,5	0,05	5			50	30	22,5	1
<b>Итого за Полдник</b>		350	8,13	10,24	100,93	528,4	0,35	5	9,6		74,16	93,92	33,76	1,98
<b>Итого за день</b>			54,89	56,16	300,18	1925,68	1,12	16,61	253,64		483,04	925,3	294,83	15,04

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14	Масло сливочное порционно	15	0,12	10,88	0,2	99,2			60		3,6	4,5		0,03
280,07	Фрикадельки из говядины с томатным соусом.	105	8,8	8,65	12,6	163,45	0,04	0,77	7,24		11,72	92,46	13,28	1,54
203	Вермишель отварная с маслом сливочным	200	7,37	5,88	39,31	239,64	0,08		28,27		22,96	48,88	14,76	1,08
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
<b>Итого за Завтрак</b>		550	18,65	26,31	77,18	620,11	0,15	10,2	95,51		57,04	169,36	36,85	3,35
<b>Обед</b>														
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью укропа	250/10/1	1,95	6,49	10,12	106,69	0,06	18,82	10,02		52,35	51,78	23,92	0,78
291,07	Плов из филе птицы	250	19,81	15,38	53,21	430,5	0,11	5,16	47,68		29,51	219,86	91,25	1,89
388,05	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
<b>Итого за Обед</b>		801	29,13	24,19	130,34	855,59	0,3	24,18	58		126,05	361,44	143,13	5,14
<b>Полдник</b>														
415	Крендель Сахарный.	100	7,24	2,1	60,99	291,82	0,12		19		18	78,99	12,18	1,06
385,01	Молоко кипячёное..	250	7,11	7,84	11,52	145,08	0,1	3,25	50		300	225	35	0,25
<b>Итого за Полдник</b>		350	14,35	9,94	72,51	436,9	0,22	3,25	69		318	303,99	47,18	1,31
<b>Итого за день</b>			62,13	60,44	280,03	1912,6	0,67	37,63	222,51		501,09	834,79	227,16	9,8

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
15	Сыр порционно.	20	5,26	5,32		68,92	0,01	0,14	42		0,2	120	11	0,14
209,01	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
175,02	Каша "Дружба" вязкая молочная	250/10	7,59	12,21	41,81	307,49	0,12	1,63	65		167,03	196,07	46,58	1,01
378,07	Чай с молоком	200/11	1,55	1,62	13,36	74,22	0,02	0,71	10,2		70,94	50,02	10,88	0,49
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
<b>Итого за Завтрак</b>		561	21,73	24,62	70,87	591,98	0,21	2,48	217,2		294,09	465,39	81,04	3,12
<b>Обед</b>														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа	250/10/1	1,93	5,87	9,3	97,78	0,05	10,15	10,06		55,73	54,79	26,35	1,13
290,08	Филе куриное тушеное с томатным соусом	100	16,2	4,29	2,75	114,45	0,04	1,92	61,76		18,04	91,17	50,08	0,96
314,1	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180	5,45	6,01	24,54	174,05	0,12		25,2		20,12	130,25	87,3	2,91
350	Кисель	200			30,96	123,84					9,33		1,9	0,1
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
<b>Итого за Обед</b>		831	30,27	18,21	110,93	728,76	0,33	12,07	97,32		125,72	362,61	188,13	6,93
<b>Полдник</b>														
1 296	Коврижка медовая "Пчёлка Жу-Жу"	100	5,27	19,8	57,64	429,84	0,06	0,07	20,04		20,31	49,96	7,25	0,71
376,2	Чай с сахаром	250/14	0,13	0,03	14,02	56,85		0,06			14,97	5,15	5,3	0,55
<b>Итого за Полдник</b>		364	5,4	19,83	71,66	486,69	0,06	0,13	20,04		35,28	55,11	12,55	1,26
<b>Итого за день</b>			57,4	62,66	253,46	1807,43	0,6	14,68	334,56		455,09	883,11	281,72	11,31

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
16,04	Ветчина порционно..	50	11,3	10,45		109,96								
204,08	Макаронные изделия отварные с сыром...	200/25/5	14,16	11,17	46,95	344,97	0,08	0,18	72,5		18,09	200,03	26,89	1,27
376,18	Чай с сахаром	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
754	Батон пшеничный.	60	4,5	1,74	30,84	157,02	0,07				11,4	39	7,8	0,72
<b>Итого за Завтрак</b>		551	30,06	23,39	88,8	656,66	0,15	0,23	72,5		41,48	243,15	38,93	2,43
<b>Обед</b>														
567,01	Суп рисовый с томатом, чесноком, сметаной и зеленью укропа	250/10/1	4,51	7,07	20,49	163,63	0,03	3,2	15,21		22,63	49,48	17,09	0,53
908,01	Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом, с соусом.	100	9,86	11,81	12,4	195,33	0,07	3,7	22,02		38,31	121,24	18,56	1,68
302,02	Каша перловая рассыпчатая..	180	6,41	5,34	45,84	257,06	0,06		25,2		39,55	224,16	28,98	1,3
388,05	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Ржаной хлеб	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
<b>Итого за Обед</b>		831	28,15	26,54	145,74	934,42	0,29	7,1	62,73		144,68	484,68	92,59	5,98
<b>Полдник</b>														
993	Плюшка "Московская"	100	7,38	9,74	60,18	357,9	0,3		9,6		24,16	63,92	11,26	0,98
389,01	Сок в ассортименте	250	0,75	0,5	40,75	170,5	0,05	5			50	30	22,5	1
<b>Итого за Полдник</b>		350	8,13	10,24	100,93	528,4	0,35	5	9,6		74,16	93,92	33,76	1,98
<b>Итого за день</b>			66,34	60,17	335,47	2119,48	0,79	12,33	144,83		260,32	821,75	165,28	10,39

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Основное 12 ти дневное меню 2022

День: пятница

Сезон: Весна

Неделя 2, день 11

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
42,05	Морковь , припущенная с сахаром.	75	1,01	0,07	9,07	40,95	0,04	2,17			20,95	41,15	28,73	0,55
790,04	Запеканка из творога с рисом и повидлом...	200/30	27,83	19,16	57,62	514,24	0,08	0,52	102,04		232,48	349,67	42,56	1,56
393,01	Чай с лимоном и сахаром	200/11/7	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
<b>Итого за Завтрак</b>		553	31,21	20,12	93,32	679,2	0,15	5,52	102,04		272,98	414,33	79,4	2,79
<b>Обед</b>														
99,19	Суп овощной со сметаной и зеленью укропа.	250/10/1	2,05	5,2	11,58	101,32	0,08	11,67	30		46,25	60,43	25,17	0,85
268,46	Шницель из говядины с томатным соусом...	100	7,59	7,52	11,06	142,28	0,04	0,99	13,96		16,73	80,36	13,36	1,34
203	Вермишель отварная с маслом сливочным	200	7,37	5,88	39,31	239,64	0,08		28,27		22,96	48,88	14,76	1,08
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Ржаной хлеб	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
<b>Итого за Обед</b>		851	23,75	20,66	120,65	763,54	0,32	14,09	72,53		119,36	277,12	79,25	5,2
<b>Полдник</b>														
701	Сосиска запечёная в тесте	50/50	10,75	17,4	30,24	320,56	0,21	0,13	35,48		44,25	136,82	18,54	1,59
376,2	Чай с сахаром	250/14	0,13	0,03	14,02	56,85		0,06			14,97	5,15	5,3	0,55
<b>Итого за Полдник</b>		364	10,88	17,43	44,26	377,41	0,21	0,19	35,48		59,22	141,97	23,84	2,14
<b>Итого за день</b>			65,84	58,21	258,23	1820,15	0,68	19,8	210,05		451,56	833,42	182,49	10,13